Seminario intensivo 22 giugno 2008
BK Roma

Le 4 stagioni della Meditazione

L'autunno è il momento in cui ci predisponiamo all'introspezione. Il silenzio ci accompagna dentro per iniziare un viaggio, un percorso di riscoperta della nostra vera identità.

L'Inverno è l'elaborazione interiore, profonda, fuori può non apparire l'intenso lavoro interiore di osservazione e di comprensione. Elaboriamo consapevolezze importanti da consolidare e sostituire a vecchi modi di pensare e di essere.

La Primavera è il rinnovamento, l'anima è pronta a sbocciare con nuove realizzazioni, una nuova visione, un nuovo entusiasmo.

L'Estate è lo splendore – è la condivisione con gli altri dei nostri raggiungimenti. Il suo simbolo è il sole, che elargisce generosamente calore e luce. Anche il Sole spirituale ha la stessa caratteristica. Dona incondizionatamente. Generosità, sostegno, collaborazione, cooperazione.... Qualità che competono anche noi come parte di una comunità umana.

La meditazione guida tutto questo percorso perché ci insegna ad **usare i pensieri**. Per capire il valore dei nostri pensieri, per cambiarli, occorre essere buoni osservatori e fermarsi di volta in volta a osservare.

Cosa penso?
Perché lo penso?
Dove mi condurranno questi pensieri?

Esercizio

Pensieri che mi bloccano	Pensieri che mi elevano

La meditazione ci avvicina alla nostra saggezza innata.

Nel diventare consapevole ti accorgerai di essere responsabile al 100% dei tuoi pensieri sentimenti e azioni, e pertanto la tua coscienza si sposterà gradualmente dalla posizione mentale della vittima a quella della padronanza.

Consapevolezza = comprensione + cambiamento
è la comprensione di ciò che è vero e il cambiamento del proprio modo di pensare e di comportarsi secondo una verità interiore.

1° consapevolezza

Riconoscere che le convinzioni sono state inventate per nascondere la perdita di verità.

Q. che convinzione senti sia di impedimento alla tua crescita e rinnovamento?
Quale pensiero può fare click ad un nuovo modo di pensare?

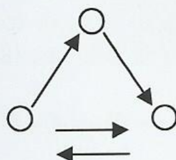
2° consapevolezza

non ho bisogno di resistere.
La resistenza esiste dove c'è attaccamento e quindi paura.
Quando si è emozionati non si risponde, si reagisce. Si perde il controllo.
Amore pace e felicità non sono emozioni, non sono reazioni, sono stati dell'essere livelli di vibrazione, che siamo tutti capaci di creare dentro di noi, all'interno della nostra coscienza. La meditazione regolare è essenziale allo sviluppo delle abilità di distaccarsi da tutto e restare tuttavia impegnati con tutto e tutti.

Pensieri da praticare: *Sono una fonte di pace e di amore*
Non c'è più grande potere nella vita che pace innata e amore illimitato.

Q. Cosa senti che disturba la tua pace e blocca il tuo amore?

3° consapevolezza
tutto risponde ad una legge naturale di armonia. Il teorema pitagorico ci offre una chiave di focalizzazione efficace espressa con tre punti. Legge naturale della sincronicità.



4° consapevolezza
il cuore e la testa cercano un loro equilibrio.

Quando veniamo dal cuore la nostra attitudine è:
- ascolto
- apprezzo
- accetto
- permetto

piuttosto che scivolare in
- paragoni
- competizione
- lamentele
- critiche

Man mano che la mia comprensione e apprezzamento crescono verso me stesso e verso gli altri, anche la mia relazione con Dio si sviluppa, cosi il mio senso di completezza cresce. La testa è il cuore si riuniscono.

5° consapevolezza
La vita è relazione. La nostra vita è una serie di relazioni con le persone, la natura, gli oggetti e con Dio. La relazione è dare e ricevere energia.
Quando l'energia porta benevolenza, buoni auspici e positività allora c'è armonia.
Non ci è stato insegnato a dare e ricevere ma a prendere e tenere. A causa di questo uccidiamo l'armonia nelle nostre relazioni .

Inizio a dare e condividere. Offro la mano di cooperazione, benedizioni torneranno indietro e diventano un'energia in grado di curare ferite profonde.

6° consapevolezza
Non posso perdere niente - Siamo ospiti e fiduciari
Questo mi libera da molte insicurezze.

La vita è un viaggio e diventa un fardello quando collezioniamo troppi bagagli.... La meditazione mi aiuta a liberarmi di inutili zavorre.
....

Il potere del silenzio accompagna tutto il percorso di crescita interiore. Si dice che il se è silenzioso.
Il linguaggio del Supremo è il silenzio.
Meditare è connettersi e rinascere, rigenerarsi.

La primavera arriva quando cambio i miei sentimenti. Quando mi predispongo come un vaso vuoto sotto la Fontana che elargisce ciò di cui l'anima ha bisogno. Così mi curo, così cresco, così cambio. Così ritrovo e rinnovo la mia forza dentro.

Questa è la chiave di una crescita costante e significativa.

Quando sono colma, posso dare, condividere, senza aspettative ma con la gioia di essere. L'estate è gioire di ogni momento, apprezzare ogni momento con l'entusiasmo non di essere arrivati ma di essere in cammino e di farlo con la sincera motivazione di cambiare se stessi per contribuire al meglio al proprio contesto di vita.

E' il tempo di credere in se stessi e imparare nuovamente a "volare".

Esercizio (per casa)

1. Rievocate un'esperienza di silenzio, particolarmente significativa. Quali sono stati i vostri sentimenti e emozioni durante e dopo quel momento?

2. Che cosa ha contribuito a quell'esperienza?

3. Ora guardando all'intero viaggio spirituale fate una lista dei raggiungimenti che avete avuto. Riconoscete i benefici associati a tali raggiungimenti.

Om Shanti